



WELKOM BIJ BUITENHOUT MHC



INHOUD

Wat is hockey?	3
Wat heb je nodig als (beginnend) hockeyer?	4
Vrijwilligers	5
LISA	6
De wedstrijd	7
Goed om te weten	9
Wat mag absoluut niet?	10
Clubregels / fairplay	11

WAT IS HOCKEY?

Het doel van het spel is zoveel mogelijk doelpunten te scoren. Liefst meer dan je tegenstander natuurlijk! Maar hockey is nog veel meer dan dat. We leggen het graag even kort uit.

Hockey is een spel waarbij twee teams van elk elf spelers tegen elkaar spelen. Alle spelers hebben een stick. Met die stick slaan, pushen of stoppen ze de bal. Je mag de bal alleen met de platte kant van je stick spelen. Dus niet met je voet of met je lichaam. Ook moet de bal in het veld blijven. Hockey speel je meestal op kunstgras.

HOCKEY IS EEN TEAMSPORT

Kinderen leren spelenderwijs om samen te werken in het hockeyveld. In je eentje kun je namelijk geen wedstrijd winnen, **met** elkaar wel. Teambuilding, sportiviteit en respect spelen daarbij een zeer belangrijke rol. Een trainer, coach en begeleider zijn voorbeeldfiguren die deze begrippen moeten uitdragen. De kinderen staan ten slotte wekelijks op het hockeyveld om te 'leren' en zich steeds verder te ontwikkelen op sportief en sociaal niveau.

Voor een hockeywedstrijd heb je twee teams nodig. Een team heeft elf spelers. Een wedstrijd mag beginnen als er minimaal acht spelers per team zijn.

DE AANVOERDER

Elk team heeft een aanvoerder. De aanvoerder zorgt ervoor dat zijn team en de teambegeleiders zich netjes gedragen. Ook let hij op dat zijn of haar team goed wisselt. Als de aanvoerder uit het veld gaat of het veld moet verlaten, wijst hij een ander als aanvoerder aan. De aanvoerder draagt een band of een ander teken. Dat mag om de bovenarm, aan de schouder of om de kous.

INDELING VAN TEAMS

De indeling binnen een team is afhankelijk van de leeftijd:

- F-categorie (O8): 6 tot 8 jaar *
- E-categorie (O10): 8 tot 10 jaar *
- D-categorie (O12): 10 tot 12 jaar *
- C-categorie (O14): 12 tot 14 jaar *
- B-categorie (O16): 14 tot 16 jaar *
- A-categorie (O18): 16 tot 18 jaar *

** peildatum is 1 oktober.*

Deze leeftijdsgrenzen dienen vanuit de Koninklijke Nederlandse Hockeybond (KNHB) zeer strikt gehanteerd te worden.

De competitie voor de jeugd wordt doorgaans op zaterdag gespeeld.

WAT HEB JE NODIG ALS (BEGINNEND) HOCKEYER?

STICK

Als je gaat hockeyen heb je natuurlijk een hockeystick nodig. Hoe groot je hockeystick moet zijn, hangt af van hoe groot je zelf bent. Belangrijk voor een startende hockeyer is de juiste sticklengte:

1. Duw de bovenkant van je stick in de oksel en houd je stick langs je lichaam.
2. Houd de platte kant van de stick tegen je been.
3. Met de bovenkant van de krul moet je nu de onderkant van je knieschijf omhoog kunnen trekken.

WAT DRAAG JE?

De spelers van elk team dragen kleding van de club waarvoor zij spelen. De kleding van Buitenhout bestaat uit een azuurblauw of oranje shirt, donkerblauwe broek of rok en oranje of donkerblauwe kousen.

Je kunt het clubtenue zelf aanschaffen bij [Sport2000](#) in Almere-Stad.

Elke club heeft zijn eigen kleuren. Lijken de kleuren van twee clubs te veel op elkaar? Dan moeten de spelers van het team dat op bezoek komt een ander shirt en andere sokken aan.

Het dragen van een mondbeschermer (bitje) is verplicht. Het kan gebeuren dat je een stick of hockeybal tegen je mond krijgt.

Tijdens trainingen en wedstrijden is het dragen van scheenbeschermers verplicht. Zonder deze mag je niet hockeyen. Scheidsrechters zullen hier streng op toezien.

Bij een strafcorner mag je als verdediger een masker dragen. Moet je andere hoofd- of oogbescherming dragen, omdat er iets met je is? Dan kun je bij de KNHB vragen of je hier mee mag spelen.

KEEPERUITRUSTING

Ieder team krijgt van Buitenhout een keeperuitrusting in bruikleen. Deze bestaat uit een bodyprotector (lichaamsbeschermer), legguards (beenbeschermers), klompen, handschoenen en een helm. Ieder team heeft zelf de verantwoordelijkheid om de volledige uitrusting aan het eind van het seizoen in te leveren. Indien er sprake is van een vaste keeper, dan is deze zelf verantwoordelijk.

VRIJWILLIGERS

Ouders zijn ontzettend belangrijk bij Buitenhout! De hockeyclub juicht de betrokkenheid van ouders bij het hockeyspel van hun kind(eren) zeer toe. Zonder de medewerking van ouders zal het hockeyspel voor uw kind(eren) een stuk moeizamer verlopen.

De betrokkenheid van ouders is niet geheel vrijblijvend. We kunnen als club alleen op deze manier blijven draaien wanneer iedereen een steentje bijdraagt.

- Ouders worden verzocht bij een uitwedstrijd te rijden, opdat het gehele team veilig vervoerd kan worden.
- Ouders worden gedurende het seizoen enkele malen ingedeeld voor de bardiensten. Deze bardienst duurt meestal een dagdeel (van ca. 2-3 uur).

BARDIENSTEN

Ouders worden gedurende het seizoen enkele malen ingedeeld voor de bardiensten. Deze bardienst duurt meestal een dagdeel (van ca. 2-3 uur) en is rond hetzelfde tijdstip dat uw kinderen spelen/trainen.

STIMULANS VAN OUDERS

Aan de ouders wordt gevraagd om betrokken te zijn bij de wedstrijden van hun kinderen en zo de gezellige en sportieve sfeer te accentueren op en rond het hockeyveld.

Ouders kunnen hun kinderen stimuleren om naar de trainingen te gaan en alleen met goede redenen af te zeggen. Ouders moeten erop toezien dat het kind op tijd is, anders dupeert het kind het team.

INDELING VAN TEAMS

Tot slot wordt de vrijwillige hulp van ouders binnen Buitenhout zeer gewaardeerd. Dit kan variëren van hulp achter de bar tot klussen in het clubhuis, maar ook lid van een van de diverse commissies die we binnen Buitenhout hebben. Zonder vrijwilligers kan een vereniging niet optimaal draaien.

Op het aanmeldingsformulier dient u aan te geven waar uw interesse naar uit gaat. Maar natuurlijk kunt u ook tijdens het seizoen via info@buitenhoutmhc.nl aangeven dat u interesse heeft om een steentje bij te dragen. Op de website staan alle vacatures die open staan binnen de vereniging.

LISA

Leden Informatie Systeem Almere (LISA) is het systeem waar Buitenhout mee werkt. Hiermee worden wedstrijdschema's van de KNHB geplaatst, nieuwe leden ingevoerd, de clubagenda bijgehouden en informatie gedeeld.

Ieder lid van de hockeyclub ontvangt een lidnummer en inlogcode, hiermee kan in het systeem gekeken worden. Ieder team heeft een eigen pagina waar teamnieuws bijgehouden kan worden. Daar staan ook de trainingstijden en het wedstrijdschema voor het seizoen.

LISA kan benaderd worden via de website van de club (Inloggen LISA) en de App kan via de appstores gedownload worden.

Wij verwachten dat ieder lid zich op tijd (uiterlijk voor 10.00 uur op de dag van de training) via LISA aan- en afmeldt voor de trainingen. Voor de wedstrijden is een nog tijdigere af- en aanmelding gewenst. De afspraken hierover kunnen binnen het team worden gemaakt.

Via "profiel" kun je zelfs je eigen foto uploaden en je gegevens aanpassen, zoals je wachtwoord, mobiele telefoonnummer, adresgegevens etc.

DE WEDSTRIJD

Op zaterdag (junioren) en zondag (senioren) worden de competitiewedstrijden gespeeld. Meestal de ene week thuis en de andere week uit.

HOE LANG DUURT EEN WEDSTRIJD?

Je speelt 4 kwarten van 17,5 minuten. Na het eerste en derde kwart heb je ongeveer 2 minuten rust. Na het tweede kwart is er een langere rust van 5 minuten.

Voor de jongste jeugd hanteert de KNHB andere tijden:

- voor de 3-tallen (O8) duurt de wedstrijd 2 x 20 minuten met 5 minuten rust.
- voor de 6-tallen (O9) duurt de wedstrijd 2 x 25 minuten met 5 minuten rust.
- voor de 8-tallen (O10) duurt de wedstrijd 2 x 30 minuten met 5 minuten rust.

Het spreekt voor zich dat je altijd op tijd aanwezig bent. Te laat komen is geen optie!

- De zestallen en achttallen beginnen vaak tussen 9.00 uur en 10.30 uur.
- De overige teams beginnen veelal vanaf 10.30 uur.
- Naarmate je ouder wordt, beginnen de wedstrijden later.

Een team is altijd verplicht een competitiewedstrijd te spelen. Niet op komen dagen betekent een boete, door het team zelf te betalen, een verloren wedstrijd en 3 wedstrijdpunten in mindering.

HET WEDSTRIJDFORMULIER

Na afloop van iedere competitiewedstrijd moet het Digitaal wedstrijdformulier ingevuld worden (via LISA). Dit regelt de coach met de scheidsrechters en de tegenpartij.

VOOR EN NA DE WEDSTRIJD

Ruim voor aanvang van de wedstrijd, verzamelt het team voor een teambespreking, het doornemen van de opstelling en een warming-up. Bij thuiswedstrijden ontvangen we het bezoekende team in het clubhuis.

Na de wedstrijd wordt er met de tegenstanders limonade gedronken. Bij thuiswedstrijden staat er voor alle jeugdteams gratis limonade klaar bij de bar.

VERVOER BIJ UITWEDSTRIJDEN

Buitenhout is ingedeeld in District Midden-Nederland. Dit district bestrijkt de provincie Utrecht, 't Gooi en een gedeelte Flevoland; circa 40 hockeyclubs maken deel uit van het district. De ouders zijn verantwoordelijk voor veilig vervoer van de kinderen (riemen verplicht, ook achterin!).

AFGELASTING VAN WEDSTRIJDEN EN TRAININGEN

District Midden-Nederland is een district met veel verenigingen en veelal kunstgrasvelden. Wedstrijden op kunstgras gaan bijna altijd gewoon door, tenzij het te hard vriest. Als een wedstrijd is afgelast wordt dit soms op vrijdagavond, maar meestal op de dag van de wedstrijd aan de vereniging medegedeeld.

De wedstrijdsecretaris zal afgelastingen zo spoedig mogelijk op de website en sociale media plaatsen! Kijk dus altijd eerst daar voor de meest actuele informatie.

Een afgelaste wedstrijd van een elftal zal op een door de KNHB vastgestelde datum worden ingehaald. De zes- en achttallen spelen geen inhaalwedstrijden. Trainingen gaan altijd door tenzij de velden onbespeelbaar zijn of extreme omstandigheden. Dit wordt zo snel mogelijk op de website gemeld.

AFZEGGEN VOOR WEDSTRIJD EN TRAINING

Indien je niet kunt komen hockeyen, moet je zo snel mogelijk afzeggen. Je team rekent op je: niet alleen bij de wedstrijd, maar ook bij de training! Afzeggen voor zowel een wedstrijd als ook voor de training doe je via LISA, tenzij hierover binnen het team een andere afspraak is gemaakt.

VRIENDSCHAPPELIJKE WEDSTRIJDEN

Vriendschappelijke wedstrijden kunnen alleen georganiseerd worden in overeenstemming met de coach/begeleider van de twee teams en de wedstrijdsecretaris.

FRUIT BIJ WEDSTRIJDEN

Bij hockey is het gebruikelijk dat de jeugdteams tijdens de rust met het team fruit eten. Iedere wedstrijd wordt er door een kind uit het team fruit meegenomen voor het hele team.

Meestal wordt hiervoor een schema gemaakt door de begeleider van het team. Vanwege de korte tijd die beschikbaar is tijdens de rust moet dit "hapklaar" zijn.

De mogelijkheden zijn natuurlijk erg uiteenlopend; zoals bijvoorbeeld stukken appel of banaan, maar ook aardbeien, druiven of wat er ook op dat moment verkrijgbaar is.

TOERNOOIEN

Elk team staat het vrij om mee te doen aan toernooien. Via LISA worden veel toernooien in het land aangeboden. De club faciliteert hier niet in, het team moet zelf inschrijven en organiseren.

Voor de jongste jeugd (E en F teams) wordt er altijd een slotdag georganiseerd.

GOED OM TE WETEN

Ben je vanaf dit seizoen nieuw op hockey? Of wil je graag je kennis wat betreft hockey weer even opfrissen? We leggen je graag in een notendop uit hoe het allemaal werkt.

BEGIN VAN HET SPEL

Voordat de wedstrijd begint, loten (tossen) de aanvoerders. Het team dat de toss wint, kiest voor de beginslag of voor een speelhelpt. De beginslag wordt genomen vanaf het midden van het veld en deze mag in alle richtingen worden gespeeld.

DOELPUNT

Een doelpunt wordt gescoord zodra de bal binnen het doelgebied (cirkel) door een aanvaller is gespeeld. Ook als de bal via een voet of stick van een verdediger in het doel gaat.

Bij E6-teams tot en met de E8-teams (O6 en O8) mag de bal tijdens het scoren niet hoger dan 46 cm (plank hoogte) worden gespeeld. Bij hogere teams mag de bal tijdens het scoren hoger gespeeld worden.

COMPETITIE

De veldcompetitie start in september en gaat na de herfstvakantie door tot eind november.

Tijdens de wintermaanden (december tot en met februari) kunnen alle jeugdelftallen (behalve O8 en O6) spelen in de zaal. Hier is een aparte contributie voor, welke altijd wordt gecommuniceerd via de website. Voor deze zaalcompetitie dient men een zaalstick, hockeyhandschoenen en uiteraard zaal sportschoenen aan te schaffen. De O10 elftallen spelen altijd op de zondag (i.v.m. veel open dagen van VO rond die tijd). De jongste jeugd (O6 en O8) spelen gedurende deze periode op het veld, de zogenaamde midwintercompetitie. De veldcompetitie start weer in het eerste weekend na de voorjaarsvakantie, en deze loopt door tot eind mei/begin juni.

GEVAARLIJK EN RUW SPEL

Gevaarlijk en ruw spel zijn altijd verboden. Hieronder valt:

- 'snijden' (de bal met opzet omhoog spelen);
- (naar) spelers (of hun stick) slaan of trappen, vasthouden of duwen, laten struikelen, blokkeren met het lichaam, of ander onsportief gedrag;
- de bal opzettelijk tegen een speler aan spelen.

WAT MAG ABSOLUUT NIET?

Gevaarlijk zwaaien met de stick



De bal hoog spelen



Op de stick slaan van een
tegenstander



De tegenstander duwen



De bal met de voet spelen



CLUBREGELS / FAIRPLAY

Buitenhout MHC is een club voor iedereen. Daarom willen we een plezierige, leerzame en veilige club voor iedereen zijn. We werken samen op basis van vrijwilligheid en het sporten moet een plezierige tijd opleveren. Daarom hebben we naast onze statuten en huishoudelijk reglement ook clubregels opgesteld:

IN HET VELD

- Wens de tegenpartij een prettige wedstrijd.
- De scheidsrechter heeft altijd gelijk; alleen de aanvoerder praat met hem of haar.
- Bedank de scheidsrechters en tegenstanders na afloop.
- Bedank de supporters langs het veld.

LANGS DE LIJN

- Moedig enthousiast en positief aan met respect voor alle spelers en toeschouwers.
- Laat coachen over aan de coach.
- Respecteer de beslissingen van de scheidsrechters.
- Honden worden toegelaten op het terrein, mits aangelijnd.
- Honden zijn niet toegestaan in ons clubhuis.

OP DE CLUB

- Waardeer de inzet van alle vrijwilligers op de club.
- Wees zuinig op alle spullen; die van jezelf en anderen.
- Ruim je rommel op van het veld, het clubhuis en de kleedkamer.
- Onze club is een rookvrije club, dat betekent dat op het gehele terrein van Buitenhout MHC het niet is toegestaan om te roken.

Heb je hockey technische vragen? Dan kun je contact opnemen met Commissie Hockey Zaken via chz@buitenhoutmhc.nl

Heb je algemene vragen of opmerkingen? Dan kun je contact opnemen via info@buitenhoutmhc.nl